

手比厨房抹布、电梯扶手还要脏

你好好洗手了吗

研究证实,12 个国家中,平均有 54%的人每天用肥皂洗手 5 次以上,而中国只有 25%

人们常说病从口入,其实真正的“元凶”是我们的双手。英国《每日邮报》8 月 4 日刊登的一项美国最新研究发现,每个人的双手平均携带 1000 万个细菌,甚至比抹布、电梯扶手还要脏。每个人从小都知道要教育养成勤洗手的好习惯。2005 年,世界卫生组织把每年的 10 月 15 日设立为“世界洗手日”,但遗憾的是,生活中能做到好好洗手的人并不多,人们正在忽视洗手对于健康的保护作用。世界卫生组织的一项研究报告表明,正确洗手可以减少 30%~50%的疾病风险,甚至可以挽救生命。

九成人饭前不洗手

在这项新研究中,研究人员把商场的电梯扶手、公园的长椅、餐桌椅、儿童玩具与人们的双手比较,结果发现,前四者的细菌数量并没有大家想象中多,最多的是公园长椅,每平方厘米含 3.3 万个细菌,但这与人们双手携带的细菌数量相比,可以说是“小巫见大巫”——人的双手平均含有 1000 万个细菌,而被人们称为“细菌炸弹”的厨房抹布,也不过几百万个。

研究还发现,92%的人外出吃饭更关注桌椅卫生,只有 13%的人能做到饭前洗手。两年前,英国伦敦大学玛丽女王学院、伦敦卫生和热带医学学院共同完成的一项调查也发现了同样的问题,26%的人手上沾有粪便,11%的人手上携带的细菌数量和种类可以跟厕所相“媲美”。在洗手这件事情上,英国人似乎更加“明知故犯”。调查显示,在高速公路休息站的厕所外,99%的调查对象表示自己如厕后洗手了,但电子记录装置显示,只有 32%的男性和 64%的女性洗了手。另外一项针对美国、意大利、德国等 8 个国家的调查发现,德国人的手“最脏”,只有 1/4 的受访者表示会经常洗手,13%的人上厕所后不洗手。

想想自己和身边的人,很多人也没有正确的洗手习惯。一项近 3 万名网友参与的有关洗手的调查显示,坚持饭前饭后、便前便后洗手的人有 67%,外出回家后不洗手的人超过 40%。2011 年,全球卫生行为研究报告显示,全球七大洲 12 个国家中,平均有 54%的人每天会用肥皂洗手 5 次以上。中国在所有国家中的比例最低,只有 25%,仅为其他国家平均水平的一半。单就孩子而言,中国健康教育中心调查显示,目前我国城市儿童有良好洗手习惯的不超过 30%,经济欠发达地区的水平则更低。

好好洗手 挡住疾病

手是人体的“外交官”,我们从事的很多活动都得靠它,倒垃圾、洗碗、穿鞋、如厕、打扫卫生……追踪双手一天的活动轨迹,你会发现其所到之处都可能暗藏致病风险。“手是传播病菌的主要媒介,许多常见传染病,如流感、感染性腹泻、急性呼吸道传染病、皮肤感染等都能经手传播。”北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系教授钮文异说。

致病菌隐藏在生活中的各个角落。美国一项研究发现,约 70%的遥控器含有能引起腹泻的致病细菌;每只鞋子上的病菌可达 42 万个,被吸入人体可能引起肺炎和尿路感染;冰箱门把手的细菌是厕所马桶坐垫的 200 倍;上班族的手平均每天接触到的物品含有 1000 万个以上的细菌,常见

的细菌包括大肠杆菌和金黄色葡萄球菌,这些可能引发呕吐、腹泻等症状。英国的统计显示,金黄色葡萄球菌每年可造成 5000 名英国人死亡,2.5 万名欧洲人丧生。更令人担心的是,人们经常会无意识地抠鼻子、揉眼睛、摸嘴唇。有调查发现,1 小时内人们至少 3 次用手碰鼻子、嘴巴等部位,这些动作都为病菌传播创造了机会。

“在流感季节以及一些重大传染病的疫情防控条例里,洗手都会被列为最关键的一项,可见其重要性非同一般。”钮文异说,世界卫生组织的一项研究报告表明,目前腹泻和肺炎是导致儿童死亡的最主要元凶,全球每年有 170 万人死于腹泻类疾病,另有 150 万人死于下呼吸道感染疾病,绝大多数是发展中国家的儿童。而正确洗手可以将腹泻致死率减半,急性呼吸道感染致死率减少 30%,平均减少 30%~50%的疾病风险。也就是说,良好的洗手习惯可以挡住几乎一半的疾病,每年可以挽救百万名儿童的生命,比疫苗或医疗干预都有用。来自德国格赖夫斯瓦尔德大学的研究还发现,勤洗手可以减少 90%因腹泻而请病假的情况,员工带病工作的情况也减少了一半。

正确洗手有 6 步

大家也许会认为,洗手很简单,没必要小题大做,但钮文异发现,很多人在洗手方面还存在误区,比如手不脏就不洗,简单擦一擦,不用肥皂洗等。专家提示,正确洗手应该从以下几方面做起。

1.10 种情况必须洗手。具体包括:饭前饭后;便前便后;吃药之前;从外面回家后;接触过血液、泪液、鼻涕、痰液和唾液之后;打扫完卫生后;接触钱币后;去医院、商场等公共场所后;抱孩子之前;使用电脑、鼠标后等,尤其在流感或传染病高发期间,更要注意勤洗手。

2.正确洗手有 6 步。世界卫生组织推荐,正确洗手有 6 个步骤:第一步,掌心相对,手指并拢相互摩擦;第二步,手心对手背,沿指缝相互搓擦,交换进行;第三步,掌心相对,双手交叉沿指缝相互摩擦;第四步,一手握另一手大拇指旋转搓擦,交换进行;第五步,弯曲各手指关节,在另一手掌心旋转搓擦,交换进行;第六步,指尖摩擦掌心或搓洗手腕,交换进行。

3.用流水洗够 30 秒。调查发现,大多数人每次洗手的时间平均不足 8 秒。钮文异说,在如此短的时间内,很难有效清除手上的细菌,洗手应该用流水洗够 30 秒。“如果掌控不好时间,可以在洗手时唱两遍《生日歌》”,钮文异补充说。

4.洗手液不能代替肥皂。美国北卡罗来纳州大学附属医院的感染控制专家研究发现,与用洗手液、消毒湿巾等方式相比,传统肥皂的除菌能力最强,洗手液不能代替肥皂。“建议大家包里随身带一块小肥皂,

尤其是有孩子的家庭,以备不时之需。”钮文异说。

5.注意 3 个环节。一是清洗指甲、指尖、指关节等部位,二是要注意清洗戴戒指等首饰的部位,三是注意随时清洗水龙头开关,开关处也要用肥皂摩擦一会儿,用水冲洗干净后再关水龙头。

6.洗完手及时擦干。英国布拉德福德大学研究发现,洗手是有效去除细菌的方法,但并不能消灭所有的细菌,如果洗手后不设法让手变干,残留的细菌很容易在湿润环境中继续传播。研究人员通过对比用纸巾擦、用烘干机等方法后发现,纸巾擦干最为有效。(摘自《生命时报》)

